

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 32 (1975)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Notre leçon mensuelle

Handball

Exemple d'un entraînement pour juniors-élite pendant la phase de préparation

## Passer en mouvement – Le mur – Position tactique des attaquants

Texte et dessins: Heinz Suter / Traduction: Hi

### 1. Mise en train

15 minutes

- deux par deux; se passer le ballon en utilisant les 3 pas d'élan
- cercles des bras en av. et en arr. tout en courant
- cercle du torse à g. et à dr. 10 × de chaque côté
- deux par deux; se passer rapidement le ballon. Distance: 10 m 60 sec.
- A passe le ballon à B; A exécute une roulade en av. B passe le ballon à A. A dribble en arr. à la position de départ 10 ×

- idem, mais roulade en av. avec le ballon et passe à B après la roulade, courir en arr. sans ballon; passe de B à A etc. 10 ×
- deux par deux; passe en suspension; 1 pas d'élan; 10 ×
- idem, mais passe de la mauvaise main (attention à l'appel) 10 ×
- alternativement: «couteau de poche», ballon tenu entre les pieds / appui facial sur 3 doigts
- deux par deux; se passer le ballon: augmenter la distance (jusqu'à 15 m) se rapprocher l'un de l'autre (5 m) 60 sec.

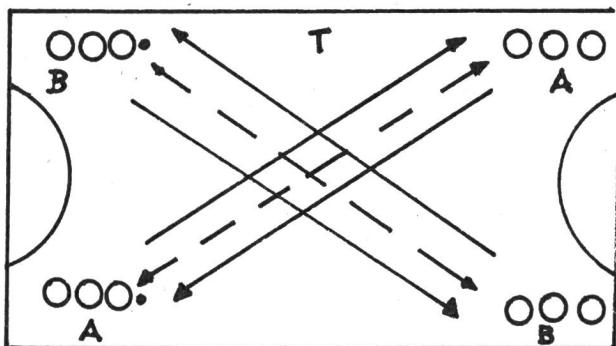
### 2. Phase de performance

#### 2.1 Passer en mouvement

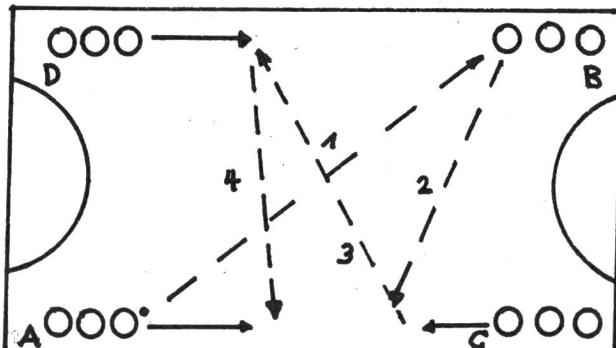
20 minutes

##### 2.1.1 Passer en diagonale

- par groupe, 60 sec.

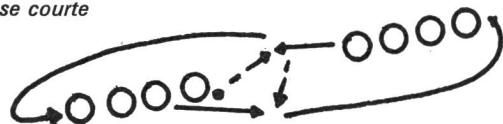


- d'abord le groupe A, 60 sec., ensuite le groupe B, 60 sec.
- les deux groupes ensemble, 3 × 60 sec. Conseil méthodologique: courir et passer sur un signe visuel de l'entraîneur; ne se passer le ballon librement que lorsque le chemin à parcourir par le ballon et le joueur sont coordonnés



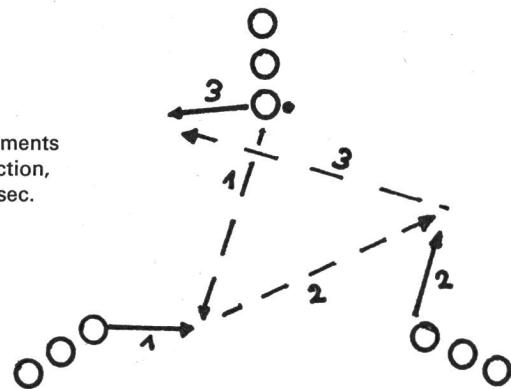
- A passe à B, B passe à C, C passe à D, D passe à A, etc. 3 × 60 sec.

##### 2.1.2 Passe courte

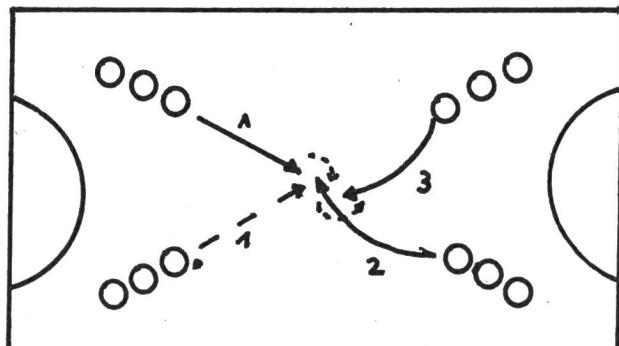


- genre de passe libre, augmenter le rythme, 4 × 30 sec.

- changements de direction, 4 × 30 sec.



##### 2.1.3 Passe avec croisement



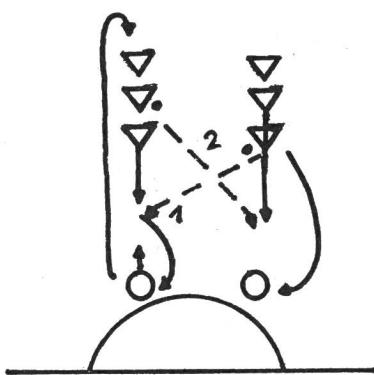
- se croiser au milieu; genre de passe libre, 4 × 30 sec.
- deux passes entre A et D, D et B et C, C et A, etc., 4 × 30 sec.

## 2.2 Le mur

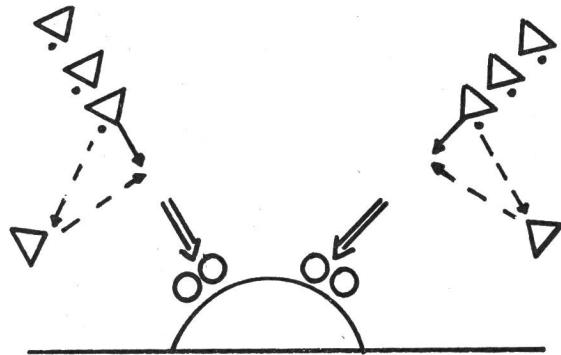
### 2.2.1 Le mur à un joueur

15 minutes

- celui qui a fait la passe joue ensuite comme défenseur, puis va se placer dans la colonne

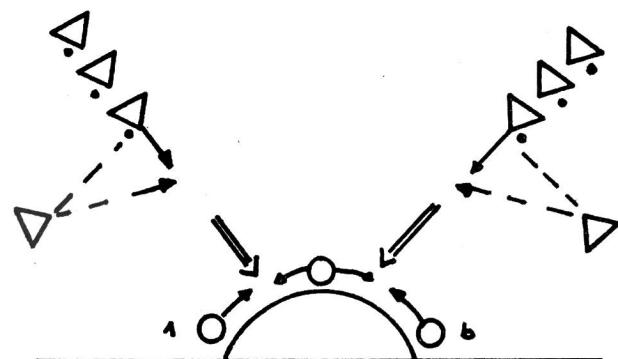


### 2.2.2 Le mur à deux joueurs



- Distance jusqu'au but: 12–15 m, sans gardien

### 2.2.3 Trois joueurs forment un mur à deux

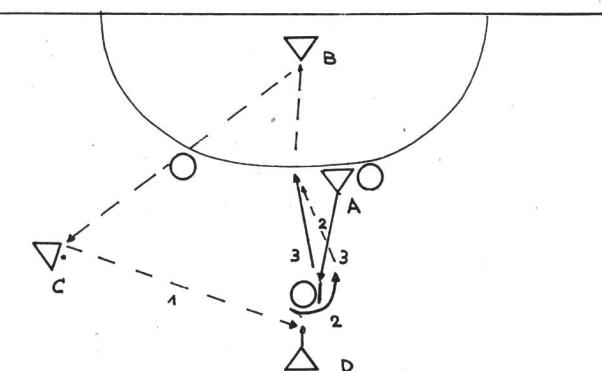


- Le groupe A commence. Après chaque tir les défenseurs No 1 et 6 reprennent leur position de départ
- aussi avec un gardien

## 2.3 Position tactique des attaquants

20 minutes

### 2.3.1 Situation de jeu du groupe de trois joueurs: bloquer – se démarquer

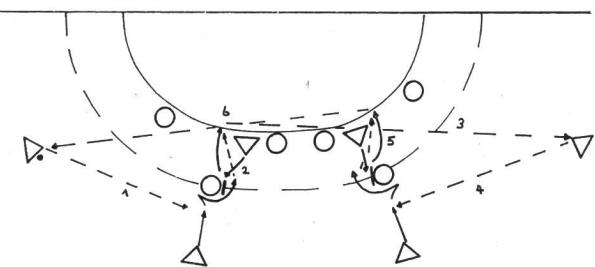


- exécution du côté gauche et du côté droit
- sans gardien, comportement passif des défenseurs

Tous les joueurs reprennent leur position de départ aussi rapidement que possible à la fin de la combinaison.

But: au moins 12 passages pendant 3 minutes.

### 2.3.2 Situation de jeu de toute l'équipe: bloquer – se démarquer



- comportement passif des défenseurs
- But: autant de passages possibles pendant 3 minutes, 1–6
- comportement actif des défenseurs.

## 2.4 Jeu

20 minutes

L'équipe qui défend joue le système défensif 4:2 ou 3:2:1.

But de l'équipe qui attaque: marquer un but.

## 3. Retour au calme

### 3.1 Discussion au sujet du jeu

### 3.2 Entraînement spécial du gardien avec le concours des constructeurs